

ほけんだより

豊中市立原田小学校

ほけんしつ

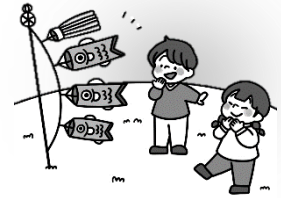
2025年5月号

しんがつき はじ いっかげつ す
新学期が始まって、一カ月が過ぎましたね。

がつ けんこうしんだん つづ じぶん からだ
5月もまだまだ健康診断が続きます。自分の体のことを

し きかい にしましう。そして、5月も疲れをためないように

きそくただ せいかつ す
規則正しい生活を心がけて過ごしましょう!!



引き続き実施中! 今月の健康診断

じっしび 実施日	けんさこうもく 検査項目	たいしやうがくねん 対象学年
5月1日(木)	じび かけんしん 耳鼻科検診	ねん ねん たいしやうしや 1・4年、2・3・5・6年の対象者
13日(火)	にやうけんさ いっかいめ 尿検査(一回目)	ぜんがくねん 全学年
14日(水)	がん かけんしん 眼科検診	ねん ねん たいしやうしや 1年、2・3年の対象者
19日(水)	ない かけんしん 内科検診	ねん 1・3・5年
28日(水)	がん かけんしん 眼科検診	ねん ねん たいしやうしや 4年、5・6年の対象者
	にやうけんさ にかいめ 尿検査(二回目)	たいしやうしや 対象者

ねんせい じび かけんしん がん かけんしん がつ きにゆう けんこう
※ 2・3・5・6年生の耳鼻科検診・眼科検診は、4月にご記入いただいた「こどもの健康
ちやうさひやう もんしん じるし ひと たいしやう
調査票」の問診で○印があった人が対象となります。

おうちのかたへ

けんこうしんだん けっか じゆしん ひつやう こ けっか し
○健康診断の結果、受診が必要なお子さまには結果のお知らせを

わた した はや いるやうきかん じゆしん
お渡ししますので、早めに医療機関で受診してください。

ちやうりやくけんさ けっか しゃけん ばあい じび かけんしん し
○聴力検査の結果は、所見があった場合のみ耳鼻科検診のあとにお知らせします。結果につ

はや し れんらく
いて早めに知りたいときはご連絡ください。

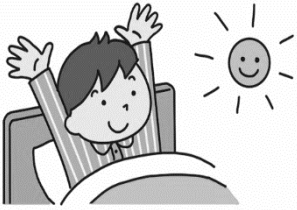
しりやくけんさ い か ひと けっか し わた がん かけんしん し
○視力検査では、B以下の人に結果のお知らせをお渡しします。眼科検診のあとにお知らせす

よてい はや し れんらく
る予定ですが、早めに知りたいときはご連絡ください。めがねはBに合わせて作られているこ

ともありますので、その場合はご家庭でめがねの不具合がないかどうか確認していただき、

がんか じゆしん き
眼科で受診するかどうかを決めてください。

はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん



毎日まいにちを元げん気に楽たのしく過すごすために、大たい切せつなものは何なんでしょう？
それは、早はや寝ね・早はや起おき・朝あさごはんなどの正ただしい生せい活かつリズムで過すごすことです。心こころと体からだが元げん気きな状じょう態たいで過すごせるように、自じ分ぶんの生せい活かつリズムを見み直なおしてみましょ！

はやね はやお
早寝・早起きのコツ

早はや起おきをして、太たい陽ようの光ひかりをたっぷり浴あびましょ。
早はや起おきすると、夜よるは自し然ぜんに眠ねくなります。寝ねる前まえは、ゲゲムをしたり
ススマストスフフォォンを見みたりするのをやめて寝ねる準じゅん備びをしましょ！

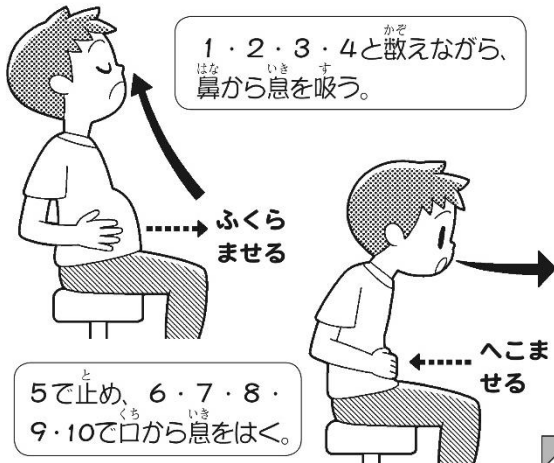


あさ
朝ごはんを食べていますか？

朝あさごはんは、体からだにとつて大たい切せつなエエネネルルギギーです。
朝あさごはんを食たべると、内ない臓ぞうが働はたらき始はじめ、脳のうも起おきるのので
気き分ぶんもススツツキキリリしましょ。



「つかれたなあ〜」と思おもったら・・・



つかれたなあ〜、しんどいなあ〜と思おもった時ときには、ゆゆっっくくり腹ふく式しき呼こ吸きゅうをしましょ。体からだの力ちからが抜ぬけて、リリララッッススするすことができましょ！

